

MON SOURIRE EN SANTÉ : astuces si on n'a pas sa brosse à dents

Chez un ami ou lors d'une fête, il peut arriver de manger des aliments sucrés.

Voici nos conseils pour limiter l'action du sucre sur les dents:



Génial

Finir le repas par un morceau de fromage.



Excellent

Manger un fruit ou un légume croquant.

Super

Rincer vigoureusement la bouche avec de l'eau pour déloger la nourriture coincée.

1

N'oubliez pas que la brosse à dents reste la meilleure option.

